

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Ponorogo dengan SMKN 1 Jenangan yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal.

## PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 2 PONOROGO DENGAN SMKN 1 JENANGAN YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL

Pitra Manggala Mukta\*, Spto Wibowo

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*pitramukta@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Kebugaran jasmani adalah salah satu komponen penting yang harus dimiliki oleh seorang siswa. Pendidikan jasmani adalah suatu wadah ataupun sarana pendidikan serta pengembangan potensi yang ada di dalam siswa, pada saat jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran sekolah (ekstrakurikuler). Kebugaran jasmani perlu dimiliki oleh setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Futsal merupakan olahraga yang sangat kompleks, sehingga olahraga tersebut memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang cukup untuk dapat melakukannya. Maka dari itu harus diadakan pengukuran dengan menggunakan *test cooper* lari lapangan 12 menit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Ponorogo dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Jenangan dan seberapa besar perbedaannya, dengan menggunakan sampel yang berjumlah 30 siswa putra. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Stadion Darussalam Gontor Kecamatan Mlarak Kabupaten Ponorogo Jawa Timur. Berdasarkan perhitungan menggunakan IBM SPSS *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) *for windows v21.0* uji beda dua rata-rata antara siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Ponorogo dan siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Jenangan diperoleh hasil nilai sig 0,048 < alpha 0,05 dengan menggunakan taraf signifikan 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan ada perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Ponorogo dengan SMKN 1 Jenangan, sedangkan besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebesar 4,8% lebih besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Ponorogo di banding siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Jenangan.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, ekstrakurikuler futsal

### Abstract

Every student needs to possess physical fitness. Physical education is a course that aims on developing the students' physical knowledge and potentials which can not only be done within, but also outside the school hours (extracurricular). All the students registered in futsal extracurricular need to have a good physical fitness, because futsal is considered as a complex sport. Cooper test is a test that requires the students to do a 12-minute run. It can predict the students' physical fitness. The purpose of this study was to find out whether there is any difference between the level of physical fitness possessed by the members of futsal extracurricular in State Senior High School 2 Ponorogo and State Vocational High School 1 Jenangan. There were 30 male students as the sample of the study. This study was conducted in Darussalam Gontor Stadium which is located in Mlarak, Ponorogo, East Java. Based on the calculation, it was found a sig value 0,048 < alpha 0,05 with a significant level of 0.05. Thus,  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. In conclusion, it can be said that there is a difference in the physical fitness level possessed by the members of the futsal extracurricular in State Senior High School 2 Ponorogo and State Vocational High School 1 Jenangan. The students in State Senior High School 2 Ponorogo have 4.8% higher than State Vocational High School 1 Jenangan.

**Keywords:** physical fitness, futsal extracurricular

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Di zaman yang modern seperti saat ini pendidikan sangatlah penting bagi manusia untuk keberlangsungan hidupnya, mulai dari seorang bayi yang baru dilahirkan sampai orang tua yang sudah lanjut usia pun wajib mendapatkan Pendidikan yang setara dan selengkap. Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Pendidikan merupakan usaha sadar dan tentunya terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif. Di dalam sebuah proses pendidikan terdapat berbagai ilmu yang bermacam-macam yang harus dipelajari dan didapatkan oleh seseorang, dalam lingkup sekolah biasa disebut juga dengan mata pelajaran, dimana yang tiap mata pelajarannya terkandung bermacam-macam perbedaan ilmu yang diperoleh. Salah satu mata pelajaran yang paling digemari oleh siswa adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Rosdiani (2014:137) Pendidikan jasmani yaitu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam kerangka sistem pendidikan nasional. aktivitas siswa disekolah yang semakin padat tentunya menuntut para siswa memiliki kebugaran jasmani yang prima.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dimana ketika melakukan rutinitas kegiatan pada kesehariannya dalam konteks pekerjaan ataupun yang lainnya tidak mengalami yang begitu berarti ketika melakukan tugas ataupun pekerjaan fisik yang lainnya. Status kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang pada masa kini akan berpengaruh terhadap kesehatannya pada masa yang akan datang (Sunadi Dkk, 2018:329). Kebugaran Jasmani yang ada hubungannya dengan kesehatan mencakup karakteristik kapasitas fungsional dipengaruhi oleh tingkat aktivitas dan faktor gaya hidup lainnya. Ortega. Dkk, (2008:50). Tingkat kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes yaitu *Harvard Step Test*, *Balke*, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Test Cooper* lari lapangan 12 menit, *Test Cooper* Lari 2400 meter, *Multistage Fitness Test* (MFT), dan lain-lain. Dalam penelitian ini lebih memfokuskan menggunakan tes *Cooper* lari lapangan 12 menit yang digunakan untuk mengukur indikator kebugaran jasmani. Pentingnya mengembangkan kebugaran yang tepat dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan. García Dkk, (2014:2010). Para ahli di bidang pendidikan dan kesehatan secara intuitif percaya bahwa individu yang aktif secara fisik dan bugar memiliki kinerja yang lebih baik di sekolah.. Darla Dkk,

(2007:240). Tuntutan sebagai siswa yang harus mampu melakukan aktivitas dengan optimal tanpa merasakan lelah yang berarti dikarenakan siswa diwajibkan untuk mengikuti kegiatan diluar jam pelajaran sekolah. Dalam suatu kegiatan belajar diluar jam sekolah atau disebut dengan ekstrakurikuler merupakan suatu wadah untuk mendidik dan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler siswa diharapkan dapat meningkatkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, dan kemandirian siswa. Menurut Mulyono (2014:2) Futsal merupakan suatu permainan olahraga dimana kedua tim beranggotakan lima orang, setiap tim saling bertanding untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya selama dua babak. Dari hasil survei dan wawancara yang telah dilakukan ke beberapa guru PJOK telah didapatkan hasil bahwasanya, sekolah memiliki prestasi non- akademik yang relatif sama adalah SMAN 2 Ponorogo dan SMKN 1 Jenangan. SMAN 2 Ponorogo dan SMKN 1 Jenangan merupakan Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan Negeri favorit di Kabupaten Ponorogo, sudah banyak prestasi yang telah ditorehkan oleh para siswa di masing-masing sekolahnya, khususnya di cabang olahraga futsal. Siswa di kedua sekolah ini selalu ikut andil mewakili tim futsal Kabupaten Ponorogo dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Tahun 2013 di Kota Madiun dan Pra-Porprov 2015 di Kota Malang. Di kedua sekolah tersebut memiliki jam pelajaran PJOK yang sama yaitu 3 jam pelajaran, selain jam pelajaran yang sama kedua sekolah tersebut memiliki jadwal ekstrakurikuler yang sama yaitu 2 kali 2 jam dalam seminggu. Melihat uraian di atas maka dijadikan bahan penelitian lebih lanjut tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani di kedua sekolah tersebut.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian perbandingan (*comparative research*). Menurut Maksum (2018:89) Penelitian perbandingan merupakan penelitian untuk membandingkan kelompok sampel berdasarkan variabel ataupun dengan ukuran tertentu. Penelitian perbandingan masuk di dalam jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk membandingkan 2 sampel.

Desain dalam pada penelitian ini merupakan desain komparatif yaitu penelitian yang diarahkan untuk membandingkan kelompok sampel dengan suatu kelompok lainnya (Maksum, 2018:127).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Ponorogo dengan SMKN 1 Jenangan yang berjumlah 30 siswa putra. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 April 2019 dengan menggunakan *test cooper* lari 12 Menit yang meliputi lari mengelilingi lintasan berjarak 400 meter selama 12 menit untuk mengetahui batas kemampuan maksimal daya tahan tubuh siswa.

### A. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data di bawah ini membahas tentang rata-rata/mean, standart deviasi, varian, nilai terendah dan nilai tertinggi dari hasil *test cooper* lari lapangan 12 Menit siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Ponorogo dan SMKN 1 Jenangan.

**Tabel 1. Hasil Tes 12 menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Jenangan dan SMAN 2 Ponorogo**

| Diskripsi Data      | Test Cooper Lari Lapangan 12 Menit           |  |
|---------------------|--|--|
|                     | Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Ponorogo | Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Jenangan |
| Rata-rata/<br>Mean  | 2855,00                                      | 2661,20                                      |
| Standart<br>Deviasi | 258,801                                      | 253,475                                      |
| Varian              | 66978,000                                    | 64249,475                                    |
| Nilai<br>Terendah   | 2513   | 2352   |
| Nilai<br>Tertinggi  | 3342   | 3210   |

Melihat analisis tabel diatas tersebut bisa diketahui bahwa hasil *test cooper* lari lapangan 12 menit siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Ponorogo memiliki rata-rata 2855,00 nilai SD 258,801 dan nilai varian 66978,000 dengan nilai terendah 2513 dan nilai tertinggi 3342. Sedangkan hasil *test cooper* lari lapangan 12 menit siswa ekstrakurikuler siswa SMKN 1 Jenangan mempunyai nilai rata-rata 2661,20, nilai standar deviasi 253,475 dan nilai varian 64249,475 dengan nilai terendah 2352 dan tertinggi 3210.

#### 1. Deskripsi Kebugaran Jasmani siswa SMAN 2 Ponorogo

**Tabel 2. Frekuensi Kebugaran Jasmani siswa SMAN 2 Ponorogo**

| Kategori  | Jumlah | Persentase |
|-----------|--------|------------|
| Very Good | 3      | 20%        |
| Good      | 8      | 53%        |
| Average   | 4      | 27%        |

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Bad      | 0 | 0% |
| Very Bad | 0 | 0% |

Dengan melihat tabel frekuensi kebugaran jasmani dapat dijelaskan bahwasanya dari 15 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Ponorogo 3 diantaranya masuk dalam kategori *very good* dengan persentase 20%, lebih dari setengah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Ponorogo masuk pada kategori *good* dengan jumlah siswa 8 dan persentase 53%, sisanya berjumlah 4 siswa masuk pada kategori *average* dengan persentase 27%.

#### 2. Deskripsi Kebugaran Jasmani siswa SMKN 1 Jenangan

**Tabel 3. Frekuensi Kebugaran Jasmani siswa SMKN 1 Jenangan**

| Kategori  | Jumlah | Persentase |
|-----------|--------|------------|
| Very Good | 5      | 33%        |
| Good      | 3      | 20%        |
| Average   | 6      | 40%        |
| Bad       | 1      | 7%         |
| Very Bad  | 0      | 0%         |

Menurut hasil tabel diatas dapat dijelaskan bahwa siswa yang tergabung di ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Jenangan berjumlah 15 siswa laki-laki diantaranya 5 siswa masuk dalam kategori *very good* dengan persentase 33%, 3 siswa masuk dalam kategori *good* dengan persentase 20%, paling banyak masuk pada kategori *average* dengan persentase 40% berjumlah 6 orang, 1 orang masuk dalam kategori *bad* dengan persentase 7%.

### B. Analisis Data

#### 1. Uji Normalitas

Dilakukan untuk menguji apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Dari perhitungan IBM SPSS *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) for windows v21.0 menggunakan uji normalitas *One-sample Kolomogorov-Smirnov Test*.

**Tabel 4. Hasil Pengujian Normalitas**

| Kebugaran Jasmani | Kolomogorov-Smirnov | Signifikan | Kategori |
|-------------------|---------------------|------------|----------|
| SMAN 2 Ponorogo   | 0,134               | 0,200      | Normal   |
| SMKN 1 Jenangan   | 0,120               | 0,200      | Normal   |

Bisa dijelaskan nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani di kedua sekolah tersebut diperoleh nilai signifikan lebih besar dari nilai alpha 0.05 dengan kata lain  $\text{sig} > \alpha$  ( $0,200 > 0.05$ ). Sehingga diputuskan  $H_0$  diterima yang berarti data berdistribusikan normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memastikan bahwa kedua varian adalah sama. Pada penelitian ini perbedaan varian sampel siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Ponorogo dan siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Jenangan.

**Tabel 5. Tabel Lave's Test**

| Nama Sekolah    | N       | F     | Sign  | Kategori |
|-----------------|---------|-------|-------|----------|
| SMAN 2 Ponorogo | 2855,00 | 0,197 | 0,661 | Homogen  |
| SMKN 1 Jenangan | 2661,20 |       |       |          |

Menurut hasil diatas menyatakan bahwa F-hitung sebesar 0,197 dan signifikan 0,661, maka dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani di kedua sekolah tersebut adalah homogen.

## 3. Uji beda (Uji-t)

Perbedaan mean memberikan informasi tentang pemisahan antara kelompok, perbedaan varian yang memberikan informasi apakah kedua sampel benar-benar berbeda atau tidak.

**Tabel 6. Independent Samples Test.**

| Sekolah         | N  | Mean    | SD      | D<br>F | T     | Sig   |
|-----------------|----|---------|---------|--------|-------|-------|
| SMAN 2 Ponorogo | 15 | 2855,00 | 258,801 | 28     | 2,072 | 0,048 |
| SMKN 1 Jenangan | 15 | 2661,20 | 253,475 |        |       |       |

Berdasarkan tabel diatas perhitungan keberartian nilai signifikan uji beda dua rata-rata antara siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Ponorogo dan siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Jenangan, dengan menggunakan taraf signifikan 0,05 diperoleh hasil nilai sig 0,048 < alpha 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat diartikan di antara kedua sekolah tersebut terdapat perbedaan yang signifikan.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil pengolahan data dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Ponorogo dan SMKN 1 Jenangan.

2. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani sebesar 4,8% lebih besar siswa yang tergabung di ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Ponorogo dibandingkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Jenangan.

### Saran

Dari pembahasan hasil simpulan, maka peneliti memiliki saran untuk dijadikan masukan atau evaluasi agar menjadi suatu yang bermanfaat, adapun saran tersebut adalah:

1. Bagi Siswa, setelah diketahui hasil kebugaran jasmaninya, bisa menambah wawasan dan pengetahuan siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani, dan sebagai bahan masukan bagi siswa untuk lebih giat lagi dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan rajin berlatih sesuai dengan zona latihannya.
2. Bagi Guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran dan latihan ekstrakurikuler futsal dengan melakukan tes kebugaran secara berkala.
3. Bagi Sekolah, Selalu mendukung serta memfasilitasi siswa pada kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, sehingga dapat menumbuhkan motivasi siswa dalam belajar dan berlatih untuk meraih prestasi bagi sekolah pada umumnya dan Kabupaten Ponorogo pada khususnya.
4. Bagi Peneliti, penelitian ini perlu dikembangkan lagi dengan menambah jumlah sampel agar dapat memberikan informasi yang lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Darla, M. Castelli, Charles H. Hillman, Sarah M. Buck, and Heather E. Erwin. 2007. "Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol.29 (2): 240.
- Departemen Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Ortega ,FB., Artero,EG., Ruiz,JR., G Vicente-Rodriguez, Bergman, P., Hagstromer ,M., Ottevaere ,C., Nagy, E., Konsta, O., JP Rey-Lo'pez, Polito,A., Dietrich, S., Plada, M., Be'ghin, L., Manios, Y., Sjostrom, M., Castillo, MJ., on be half of the HELENA Study Group.2008. "Reliability of health-related physical fitness tests in european adolescent. The HELENA Study ". *International Journal of Obesity*, Vol.32 : Hal. S49.



- Maksum, Ali. 2018. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyono, Muhammad Asriady. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- García, Pedro L. Rodríguez., Marcos, Loreto Tarraga., Guillamón, Andrés Rosa., Cantó, Eliseo García., Soto, Juan J. Pérez., Casas, Arancha Gálvez., Lopez, Pedro Tarraga. 2014. "Physical Fitness level and its relationship with self-concept in school children" *Psychology* (5) : hal. 2010.
- Rosdiani, Dini. 2014. *Perencanaan pembelajaran dalam Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sunadi, D. Soemardji Andre,A., Apriantono, Tommy., Wirasutisna,Komar,R.2018."Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar". *Jurnal Sosioteknologi*. Vol.17 (2): hal. 329.

